

Vatten, törst och intorkning

Hos den nyfödde utgör vatten ca 80 % av kroppsvikten, men minskar successivt till 50-60 % hos äldre. Vatteninnehållet i kroppen varierar även beroende på bl a andelen fettvävnad. På grund av den minskande procentuella andelen kroppsvatten hos äldre kan en allvarigare vätskeförlust leda till intorkning.

Vätskebalans

Reglering av kroppens vätskebalans är nära knuten till regleringen av saltbalansen (balansen mellan natrium, kalium och klorid). Vid överskott på vatten i kroppen utsöndras utspädd urin. Om kroppsvätskorna får för hög salthalt stimuleras törstcentrum i hjärnan vilket leder till att man känner törst och att njurarna utsöndrar mindre vatten.

Åldersförändringar

Minskad förmåga att känna törst och ett minskat vattenintag som svar på vattenbrist och intorkning på grund av värme har påvisats hos friska äldre. Denna minskning i kombination med en minskad förmåga hos njurarna att spara vatten kan leda till allvarlig intorkning när en sjukdom ökar vattenförlusterna eller tillgången på vatten är begränsad.

Förmågan att koncentrera urin minskar således hos äldre och mer vätska behövs för att undvika för höga koncentrationer i blodet av olika salter mm. Inte minst är regleringen av natriumkoncentrationen kritisk. För att undvika intorkning kan man behöva reglera vätskeintaget på samma sätt som man gör med läkemedel.

Tecken på intorkning

När äldre blir sjuka kan detta bli ett allvarligt vätskeproblem. Förlust av törstkänsla kan leda till intorkning, störningar i mentala funktioner och ytterligare vattenförluster. Man kan lätt missa intorkning hos många äldre eftersom detta tillstånd inte ger upphov till några mer dramatiska symtom. Tecken på intorkning är torra slemhinnor, svullen tunga, förhöjd kroppstemperatur, minskad urinmängd, förstoppning, illamående och kräkningar, minskat blodtryck samt mental påverkan. Det finns i det här sammanhanget många riskfaktorer utöver en begränsad tillgång på dryck: användning av laxermedel, diuretika och kombinationer av olika läkemedel.